

スポーツ和泉

秋季号
発行所和泉村教育委員会
昭和58年9月8日

健康にスポーツを

体育指導委員 稲 郷 栄 一

福井県民指標の中の「健康福井」に

・健康なからだで創意を発揮して元気に働きましょう。

・スポーツやレクリエーションに親しみ体力づくりにはげみましょう。

とあります。人間はまず健康でなければなりません。その健康を維持していく上には色々な方法があると思います。スポーツもその方法の一つです。スポーツというとい一般的には〇〇大会に参加出来なければと思う方もあるかも知れませんが、そうではありません。身近な場所で手軽に行われる楽しいスポーツもあります。

和泉村も中高年齢者と言われる方が多くなってきましたが、この年代は成人病に悩む方が急増していると言われます。運動不足がその原因で発生する色々な成人病や傷害は数多くあります。あげてみますと次のとおりです。

1. 狭心症や心筋梗塞等の虚血性心疾患
2. その他の動脈硬化の増悪・高血圧疾患
3. 糖尿病
4. 腰痛・背痛・その他筋肉・関節の弱化
5. 肥満・脂肪肝・胆のう症・膵炎等
6. 精神的ストレス・その他

これらの疾病の予防には、スポーツは必要です。しかし、私達中高年齢者には肉体的に激しいものや危険なものは避けるべきで、楽しみながら自分の体力に合ったスポーツを選び、毎日持続して行うことが最も効果があると言われていています。村教委の社会体育振興の中でもそうしたスポーツを主体とした各種の教室が開かれ、みなさんの参加を呼びかけています。

そこで、中高年から始めても安全なスポーツとされているものをあげてみましょう。まず、いつでもどこでも、又、一人でも出来るスポーツとして速歩(普通の歩き方よりやや速く歩く)、ジョギング・サイクリング・登山・ゴルフ等があり、団体ではゲートボールがあります。又、球技などの卓球・テニス・バドミントン等もあります。スポーツは始めようと思ってもなかなか出来ないものです。誘われたら気楽に仲間に入り楽しく続けたいものです。

人間はまず歩くことが大切とされ、歩くことにより身体全体のバランスを保ち、健康の維持・増進をします。一日何キロメートルか歩き、又は走ることによって身体の筋肉を若く柔軟なものにし、老化を防ぎ、一番弱くなる下半身を鍛えることができます。今、最も盛んな高齢者によるゲートボールも歩く事が基本となったとてもよいスポーツだと思います。

9月ともなれば実りの秋です。又、スポーツを楽しむ秋でもあります。明日と言わず今日からあなたもスポーツに親しみ、自分の健康管理をしませんか。

第35回県民体育大会の結果について

8月13日から3日間開催された県民体育大会夏季大会において本村の選手団はたいへん健闘し、特に自転車競技においては初出場ながら6位に入賞、軟式野球

- ◆陸上 1500 m 岡田富士雄
4分46秒
澤崎 孝也
4分57秒
- ◆軟式野球 1回戦 鯖江市3-0大野郡
- ◆バドミントン1回戦 武生市7-0大野郡
- ◆自転車 合計タイム
2時間3分27秒89 6位
- ◆サッカー 1回戦 敦賀市4-3大野郡
- ◆ソフトボール1回戦 鯖江市9-2大野郡

サッカーは1回戦で惜しくも破れはしたものの、鯖江、敦賀市を相手に接戦は見ごとなものでした。

結果は次のとおりです。



(初出場ながら6位入賞を果たした大野郡自転車チーム)

以上の結果にて、県体冬夏の総合得点は23点で、郡市順位は足羽郡を上まわり16位でした。

第15回大野少年ソフトボール大会

朝日第一分団チーム大健闘

7月31日、大野市有終グラウンドにて開催された第15回大野少年ソフトボール大会に本村よりスポーツ少年団朝日第一分団(朝日小)が出場し、1回戦日詰チームを大差で破り、ベスト8進出。

2回戦は昨年度2位の強豪下庄Aチームと対戦。ベスト4進出はならなかった

ものの、大会関係者等から少人数ながら健闘した朝日第一分団チームに対し、心からの拍手が贈られました。

1回戦

朝日第一(朝日小)12-2日詰(乾側小)

2回戦

下庄A(下庄小)11-2朝日第一



第12回和泉駅伝競走大会

主催 和泉村体育協会

- | | | | | |
|-----------|---------------------|----|--------|--------------|
| ○期 日 | 11月12日(土) 雨天決行 | 1区 | 1.7 km | 中電事務所前スタート |
| ・開会式 | 午後2時 役場前 | 2区 | 1.6 km | 上大納付近 |
| ・スタート | 午後3時 中電事務所前 | 3区 | 2.3 km | 下大納付近 |
| ・ゴール, 閉会式 | 役場前 | 4区 | 2.4 km | 谷戸口 |
| ○種 目 | 中学の部, 一般の部,
女子の部 | 5区 | 1.5 km | 板倉
役場前ゴール |

職場・クラブ・地区・家族等のような組合せでもけっこうです。

尚、第27回村民体育大会の期日につきましては、決定が遅れていますが、決まりしだい周知致しますのでもう少しお待ちください。

以上の秋季行事につきましてはの問い合わせ・申し込みは教育委員会(電話 2110)まで連絡ください。



健康一口メモ

年をとった人で、腰のまがった人をよく見かけます。これを老人性円背といっています。これは背中の筋肉が萎縮して、背中をピンと伸ばすというはたらきが、ひどく弱くなってしまうこともその原因の一つです。

このほか、変形性せき椎症といって上下のせき椎骨の間にはさまっている椎間軟骨(丸い小さな円ばんのような軟骨)が、しなやかさを失ない押しつぶされてまわりにはみだし、幅もせまくなる場合があります。これが起こると背中や腰が痛んだり、足がだるかったり、時には坐骨神経痛のような痛みが起ったりします。このことも、老人性円背の一つの原因をなしています。

ですから、年をとっても腰がまがらないためには、腰のまがる誘因をなくすことで、前かがみのクセ、ねこ背の習慣をつけないで、若いときからよい姿勢をつけるよう心がけること、一日三回でよいから上体を反る運動をすることが肝心です。

秋季体育行事について

◆ジャズダンス教室に参加を！

教育委員会では、ジャズダンスのスポーツ教室を2回開講します。老若男女を問わず、美容と健康のため大いに参加してみませんか。

- 講師 森下信子(モダンダンス歴5年)
- 場所 中央公民館 講堂
- 日時 第1回 9月30日(金)
午後7時～9時まで
第2回 10月3日(月)
午後7時～9時まで
- 準備 運動の出来る服装(レオタードならなお良い)
室内シューズ(薄めで柔かいもの)素足でもよい
- 参加料 無料

申込みは9月28日まで教委へ

◆第12回村民卓球大会

主催 和泉村体育協会

9月20日・21日

上大納村民体育館

- 20日(火) 開会式 午後6:40～
男女団体戦競技開始
7:00～
- 21日(水) 男女個人戦・混合ダブルス
7:00～

◆レクリエーション大会《平家岳登山》

共催 和泉村教育委員会
和泉村体育協会

○期日 10月上旬

秋の平家岳はすばらしい紅葉とタテヤマリンドウが見どころです。
くわしくは後日お知らせします。

◆第11回村民ソフトボール大会

主催 和泉村体育協会

○日時 10月12日より3日間
午後6時より

○会場 村民グラウンド

春季、雨天で延期していましたソフトボール大会をナイターにて3日間で行います。

雨天順延。

◆第3回奥越マラソン大野大会

○期日 10月23日(日) 雨天決行
開会式 10時30分
発走 11時30分

○会場 大野市民グラウンド

○締切り 9月26日(月)